

Lammnierstück niedergaren

1 Lammnierstück

1 Esslöffel Öl

1 Kaffeelöffel Senf

1 Kaffeelöffel Zitronensaft

1 Knoblauchzehe gepresst

Thymian und Rosmarin

Bratbutter

Salz



Aus Öl, Senf, Zitronensaft und Gewürzen eine Marinade mischen, Lammnierstück damit einreiben. Ca. 3-4 Stunden zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Backofen auf 80 Grad vorheizen, Lammnierstück auf ein Blech legen, evtl. mit Thymian, Rosmarin und Knoblauch belegen und in den Ofen schieben. Während ca. 45 min garen.

Anschliessend in der heissen Bratbutter ca. 5 min kräftig anbraten. In Alufolie packen und 2-3 min ruhen lassen, salzen, schneiden und servieren.